

Выдвинутые нами по ходу педагогического эксперимента задачи были решены. В экспериментальном классе значительно улучшилась техника ловли и передач двумя руками, броска с места и ведении мяча, устранена большая часть типичных ошибок

**Заключение.** В результате проведенных исследований мы можем заключить, что весь комплекс экспериментальных средств предложенных нами дал свои положительные результаты.

#### **Литература**

1. Ляшко, И.А. Баскетбол – учебно – методическое пособие для студентов физкультурных вузов и колледжей / И.А. Ляшко, А.А. Халявка. - 5-е изд., перераб. и доп. - Краснодар: КГУФКСТ, 2023. – 112 с.
2. Особенности использования игрового метода на уроках физической культуры в начальных классах /Ляшко И.А. //Актуальные вопросы науки и образования. Сборник научных трудов Межвузовской научно-практической конференции (с международным участием). Ульяновск, 2023. С. 416-421.
3. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учебное пособие для студентов высших учебных заведений /Д.И. Нестеровский. - 5-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 336 с.
4. Сидоров, Д.Г. Технические приемы владения мячом в баскетболе [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пос. / Д.Г. Сидоров, А.В. Погодин, В.М. Щукин; Нижегор. гос. архитектур. - строит. ун-т.- Н. Новгород: ННГАСУ, 2022. – 60 с.

УДК 796/799

## **СОВРЕМЕННЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ШКОЛЬНОЙ И ВУЗОВСКОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, А ТАКЖЕ СПОРТЕ**

**Э.В. Мануйленко\*, К.Г. Томилин\*\***

\*Ростовский государственный экономический университет, Российская Федерация,

\*\*Сочинский государственный университет, Российская Федерация

e-mail: manelev2010@yandex.ru

e-mail: tomilin-47@bk.ru

**Аннотация.** Проанализированы статьи и доклады XXVIII Всероссийской научно-практической конференции «Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма» состоявшейся 22–26 сентября 2025 года в поселке Новомихайловский, которая проходила, по шести направлениям: спорт, физическая культура в школе и вузе, туризм, АФК, информационные технологии и т.д.

**Ключевые слова:** конференция, физическая культура, школьники, студенты.

## **MODERN PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES IN SCHOOL AND UNIVERSITY PHYSICAL CULTURE, AS WELL AS SPORTS**

**E.V. Manuilenko\*, K.G. Tomilin\*\***

\*Rostov State University of Economics (RINH), Russian Federation

\*\*Sochi State University, Russian Federation

**Abstract.** The article analyzes the articles and reports of the XXVIII All-Russian scientific and practical conference «Innovative transformations in the field of physical culture, sports and tourism» held on September 22-26, 2025 in the village of Novomikhaylovsky, which was held in six areas: sports, physical education at school and university, tourism, AFC, information technology, etc.

**Keywords:** conference, physical education, schoolchildren, students.

В последнюю неделю сентября (22–26.08.2025 г.) в яхт-клубе «Торнадо» (<https://tornado-yacht-club.ru/>) пос. Новомихайловский, проходила XXVIII Всероссийская научно-практическая конференция «Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма» (рисунок 1). Интересные доклады прозвучали по технологиям обучения школьников и студентов в области физической культуры и спорта

**Цель исследования:** обобщение передовых технологий в школьной и вузовской физической культуре.

**Материал и методы:** анализ выступлений и публикаций ведущих специалистов России в сфере физической культуры и спорта.

**Результаты и их обсуждение.** В.П. Лукьяненко, Н.В. Лукьяненко, М.В. Быковская (СКФУ, г. Ставрополь, ВСОШ №1», г.п. Вырица), разрабатывали «Обоснование принципиальной невозможности достижения значимого тренировочного эффекта в развитии физических качеств на уроках по физической культуре в школе» [1, С. 57–61]. Представив данные, что на классическом уроке физической культуры время для на развития двигательных качеств, не превышает 12 минут, или 5–7 минут в неделю на каждое физическое качество. Поскольку расписание занятий по физической культуре в школе, как правило, формируется не на основе учета законов адаптации организма занимающихся к нагрузкам, а на пропускных возможностях спортивных залов, и загруженности преподавателей, то, по мнению авторов, уроки физической культуры нередко превращаются в неэффективную трату времени.

Авторы утверждают, что уроки физической культуры будут эффективны, если сместить акцент с попыток «натаскивания» на развитие конкретных качеств в сторону формирования знаний и умений по их развитию в процессе реализации всех других форм физического воспитания, особенно, в процессе систематических самостоятельных занятий физическими упражнениями.



Рисунок 1 – Проведение заседаний Всероссийская конференции, мастер-классов, награждения и экскурсии на парусном катамаране

Г.М. Аптараули, А.Д. Жунтов, С.В. Путеева (СКФУ, г. Ставрополь) освещали «Формирование основ здорового образа жизни у юношей-старшеклассников на уроках физической культуры» [1, С. 264–268]. Разработана методика включающая: образовательный модуль – 10 часов (основы физиологии и нутрициологии, влияние вредных привычек, принципы планирования тренировок); практический модуль – 45 часов (аэробные, коррекционные (профилактика сколиоза) и игровые (квесты) нагрузки); рефлексивный модуль (ведение «Дневников здоровья», групповые дискуссии); социально-ориентированный модуль (семейные проекты, экологические акции).

Сформированы две группы из состава учащихся 10–11 классов – экспериментальная группа (ЭГ) и контрольная группа (КГ). Состав каждой группы – 30 человек. Критерии включения в выборку – отсутствие хронических заболеваний, добровольное согласие.

Разработанная методика, доказала свою эффективность в ходе экспериментальной апробации: отмечено улучшение физических показателей: повышение аэробной выносливости; усиление иммунитета; снижение заболеваемости на 41,7 %; происходили позитивные психологические изменения: снижение ситуативной тревожности на 27 %, личностной – на 19 %, рост внутренней мотивации к ЗОЖ на 40 %; наблюдались социальные эффекты: увеличение числа участников спортивных секций на 45 %, укрепление семейных связей (70 % родителей отметили улучшение взаимодействия).

С.И. Седлов (ЮФУ, г. Ростов-на-Дону) «Анализировал функциональное состояние школьников при выполнении тренировочной нагрузки в настольном теннисе и фиджитал-настольном теннисе» [1, С. 324–329]. Актуальные направления развития фиджитал-спорта является «спортивные симуляторы», где игровая деятельность по правилам избранного вида спорта в физическом мире сочетается с игровой деятельностью по аналогичным правилам в цифровом мире или в виртуальной реальности. На данный момент в фиджитал-дисциплины вошли такие виды спорта как фиджитал-хоккей, фиджитал-футбол, фиджитал-баскетбол, фиджитал-единоборства, фиджитал-гонки, однако направление фиджитал-настольного тенниса остается полностью неразработанным.

В рамках тренировочного процесса в МБУ ДО СШ №3, г. Ростова-на-Дону в течение трех месяцев был проведен педагогический эксперимент с участием 63 спортсменов (1-й юношеский – 2-й взрослый). Для оценки функционального состояния, определяемого по пульсовой стимости упражнений при выполнении тренировочной нагрузки в физическом и цифровом настольном теннисе.

Оценивались пульсовые значения в физическом и цифровом настольном теннисе при: выполнение топспинов справа и слева поочередно на роботе-тренажере; выполнение подач (по-очередно: топорик, маятник, подача подрезкой); выполнение нестандартной тренировочной нагрузки в рваном темпе (игра на счет до двух побед в цифровой настольный теннис по сети и в физический настольный теннис).

Результаты педагогического эксперимента позволяют заключить, что цифровой настольный теннис активизирует организм занимающегося на достаточном уровне, чтобы стать средством спортивно-оздоровительной деятельности и спортивной подготовки. Главные достоинства фиджитал настольного тенниса состоят в следующем: интересная форма физической активности для детей среднего школьного возраста и молодежи; цифровые тренировки требуют меньше пространства, чем физические тренировки, и могут быть осуществлены на любом расстоянии при наличии стабильного и быстрого Интернет-соединения.

К.Г. Томилин (СГУ, г. Сочи) представлял работу «Этажи нашего здоровья: современные представления» [1, С. 337–346]. Успешное обучение в школе, физическая культура, спорт занимающихся могут быть реализованы при внимательном отношении занимающихся к своему здоровью.

Понятие «здоровье» представляется виде 7 уровней («этажей»): 1). обмен энергиями (через БАТ) тела с окружающей средой; 2). отсутствие дефектов в организме на молекулярном уровне; 3). чистота тела на клеточном уровне; 4). «системно-функциональный уровень» – отсутствие проблем по каждому органу или системе; 5). «целостно-психологический уровень» – интеллект и положительные эмоции; 6). «социальный уровень» – успешное взаимодействие с другими людьми в обществе; 7). «духовность» (рисунок 2).

Где по каждому уровню требуется целенаправленная работа, чтобы обеспечить человека полноценным здоровьем.

Л.М. Певицына (СШ № 3), г. Ростов-на-Дону) изучала «Инновационную площадку как механизм трансляции эффективного педагогического опыта тренеров-преподавателей спортивной школы» [1, С. 70–76]. Анонимное анкетирование проводилось в онлайн режиме в программе «Яндекс Формы» с 15 по 25 июня 2025 года, в котором приняли участие 79 тренеров-преподавателей из четырех муниципальных спортивных школ города Ростова-на-Дону и четырех муниципальных спортивных школ Ростовской области.



Рисунок 2 – «Этажи» здания нашего здоровья

Результаты анкетирования показали, что активность тренеров-преподавателей в мероприятиях по изучению эффективного педагогического опыта выше, чем активность в транслировании собственного эффективного педагогического опыта.

Особым событием в транслировании эффективного управленческого и педагогического опыта всего коллектива СШ № 3 в рамках деятельности областной инновационной площадки стало участие в региональном конкурсе «Лучшие модели доступности дополнительного образования детей Ростовской области» (далее – Конкурс). Конкурс проходил с февраля по май 2025 года и согласно Положения включал две номинации: «учрежденческие модели», разработанные и реализуемые образовательной организацией и «муниципальные модели», разработанные муниципальным опорным центром и реализуемые в муниципальном образовании. У Конкурса было два этапа: заочный (оценка представленных материалов конкурсной комиссией, определение лидеров заочного этапа); очный (публичная защита в дистанционном режиме электронных презентаций моделей лидеров заочного этапа).

О.Б. Серёгина, Ю.А. Баранова, В.Б. Серёгина (ТГПУ им. Л.Н. Толстого, г. Тула, МГИК, г. Москва) рассматривали «Использование хореографии для решения задач физического воспитания девочек младшего школьного возраста» [1, С. 329–334]. Опытно-экспериментальная работа была организована на базе МБОУ ДО «Детской школы искусств №8» и МБОУ ДО «Детской школы искусств №4» г. Калуги. В нем приняло участие 40 девочек младшего школьного возраста. Экспериментальную группу составили 20 школьниц ДШИ № 4; 20 учениц ДШИ №8 стали контрольной группой. Измерялись: работоспособность (проба Руфье), объем легких (ЖЕЛ), весоростовой индекс (индекс Кетле), состояние стоп (плантография), состояние осанки (плечевой индекс), знания в области хореографии и ЗОЖ (тест).

В экспериментальной группе, для формирования правильной осанки и снижения нагрузки на позвоночник, использовались правила и упражнения для позвоночника из японской оздоровительной системы доктора Ниши. Для создания благоприятного эмоционального фона занятия и тщательной разминки подготовительная часть занятия включала элементы русского народного танца.

Рассматривая динамику результатов тестирования девочек экспериментальной группы, определено, что пять из шести показателей улучшены на достоверном уровне. В конце эксперимента при повторном тестировании у девочек контрольной группы индекс плантографии остался практически без изменений на уровне 1,2 см, что говорит недостаточности воздействия на формирование крепкого голеностопного сустава и формирования достаточно выворотной стопы. У девочек из экспериментальной группы показатель плантографии улучшился до уровня нормальной стопы и стал в среднем равняться 0,8 см. Такое улучшение показателя состояния мышечно-связочного аппарата

стопы произошло в ходе решения на занятиях с девочками экспериментальной группы такой оздоровительной задачи как «укрепление стопы», «улучшение выворотности», «увеличение амплитуды движений в голеностопных суставах», использование упражнений из комплекса Кацудзо Ниши и специальной разминки с элементами русского народного танца.

З.В. Кузнецова и А.С. Коркин (Куб.АУ им. И.Т. Трубилина), г. Краснодар) изучали «Влияние различных видов спорта (бег, йога, плавание) на организм студентов: сравнительное исследование» [1, С. 155–158]. Проведен эксперимент с участием трех групп студентов по 30 человек: группа бега, группа йоги и группа плавания. Длительность эксперимента составила 8 недель, занятия проводились три раза в неделю по 45 минут.

Оценивались изменения кардиореспираторной выносливости, уровня стресса, качества сна и общего самочувствия. Для оценки изменений в психоэмоциональном состоянии использовались шкалы самооценки уровня тревожности, стресса и удовлетворённости жизнью (включая опросник «DASS-21» и шкалу общего самочувствия «WHO-5»).

Результаты показали, что бег наиболее эффективен для развития физической формы, йога – для снижения стресса и улучшения эмоционального состояния; плавание сочетает в себе преимущества обоих подходов. Выбор вида спорта рекомендуется осуществлять с учётом индивидуальных целей и здоровья.

А.С. Сидоренко (С-ПбГУАП, г. Санкт-Петербург) представил статью «Повышение разнообразия элементов спортивных игр в учебном процессе студентов вуза» [1, С. 90–94]. В рамках «Прикладной физической культуры» проведен опрос 754 студентов для определения спортивных игр, которыми они хотели бы заниматься. Волейбол выбрали 64,3 % студентов; баскетбол – 27,4 %; бадминтон – 5,3 %.

Для возможности первокурсникам самостоятельно прочувствовать новые игры и свои возможности в них осваиваются: алтимат-фрисби, фловотен, сепактакрау. По всем перечисленным играм проводятся чемпионаты вуза или чемпионаты отдельных факультетов, в течение которых молодые люди могут продемонстрировать свое мастерство.

Т.А. Жаброва (РГЭУ (РИНХ), г. Ростов-на-Дону) сравнивала «Физическую активность и когнитивные функции студенческой молодежи» [1, С. 215–220]. Проведено анкетирование 42 обучающимися факультета «компьютерных технологий и информационной безопасности» РГЭУ (РИНХ). С целью установление возможной корреляции между регулярностью физических нагрузок и восприятием таких когнитивных показателей, как концентрация внимания, память, стрессоустойчивость и общее ментальное состояние.

Полученные данные демонстрируют четкую тенденцию: студенты, регулярно занимающиеся физической активностью, значительно чаще отмечают улучшение когнитивных характеристик. Наиболее выраженное различие наблюдается в вопросах, связанных с эмоциональной устойчивостью и общей ментальной энергией; 90–95 % активных респондентов чувствуют прилив сил, ясность мышления и меньший стресс на фоне учебных нагрузок. Существенные различия также видны в способности к концентрации внимания и запоминанию новой информации.

И.Р. Шайхутдинов (АГТУ ВШН, г. Альметьевск) представлял «Влияние гиподинамии и роль АФК среди студентов 1-го курса АГТУ ВШН» [1, С. 193–197]. Студенты 1-го курса проходили анкетирование (оценка уровня физической активности), функциональные пробы (проба Руфье, ортостатическая проба), антропометрические измерения (индекс массы тела, окружность грудной клетки). Наиболее слабые зачислялись в группы АФК, с которыми преподавателями гимнастики 3–4 раза в неделю проводились занятия (с умеренной интенсивностью, ЧСС =90–110), с целью укрепления здоровья.

После 2 семестров занятий АФК были зафиксированы значительные улучшения здоровья студентов. Она не только компенсирует недостаток двигательной активности, но и способствует укреплению здоровья, снижению стресса и улучшению академической успеваемости.

А.Е. Пономарев, Б. Базаров, Ал-Баджалан Х.Н.М.А. (ЮФУ, г. Ростов-на-Дону) изучали «Формирование когерентной среды вуза через физкультурно-оздоровительную деятельность: первые итоги» [1, С. 303–310]. Исследование «Health-ЮФУ: здоровье, дружба, культура, адаптация» 2024–2025 уч. года, по адаптации иностранных студентов к обучению в ЮФУ проводилось на базе Южного федерального университета, с участием 84 иностранных студента (72 юношей и 12 девушек). Использовались педагогические наблюдения, опрос в гугл-формах, тестирование развития физических качеств, оценка функционального состояния, оценка показателей адаптации к обучению в вузе, математическая статистика.

С учётом важности формирования адаптации иностранных студентов к обучению в России и сохранения психофизического здоровья студентов, сделаны рекомендации по организации физкультурно-оздоровительной деятельности, основанные на интеграции деятельностного и гуманистического подхода (рациональное планирование режима жизнедеятельности, учёбы, отдыха и двигательной активности, вовлечение в физкультурно-спортивную и культурно-досуговую деятельность вуза, индивидуальное проектирование физических нагрузок с учётом показателей функционального состояния, участие в тематических сообществах по интересам, включающим студентов из разных стран для взаимотрансляции опыта, взаимопроникновения культур и формирования мотивации к адаптации и саморазвитию в процессе обучения в другой стране), способствуют повышению уровня тренированности, функциональных возможностей и адаптации к обучению и могут быть использованы в образовательном процессе и внеучебной деятельности вуза.

И.А. Белоусов, Е.А. Бааранова, Л.В. Капилевич (НИ ТПУ, г. Томск) исследовали «Взаимосвязь успеваемости и популярности направлений подготовки (специализаций) по физической культуре в ТПУ» [1, С. 21–27].

Определилась тройка лидеров самых популярных направлений подготовки: настольный теннис (2,28), тренажёрный зал (3,00) и волейбол (3,92). Эти направления не меняют своих позиций, даже если делать выборку отдельно по курсам обучения.

Удивительно низкую позицию занял футбол несмотря на то, что г. Томск славится своими футбольными традициями, а студенческие внутриуниверситетские соревнования по мини-футболу в рамках АССК в 2024 году собрали 20 команд. Корреляционный анализ Пирсона показал умеренную отрицательную связь ( $r=-0.427$ ) между успеваемостью студентов и средним рангом популярности их специализаций, т.е. чем ниже успеваемость, тем выше ранг популярности. Коэффициент корреляции Спирмена ( $\rho$ ) равен 0,552, что указывает на умеренную положительную связь между рангами процентов успеваемости и рангами таблицы популярности специализаций. В обоих случаях корреляция не достигает уровня статистической значимости, поэтому популярности специализации не является определяющим фактором успеваемости студентов.

Результаты дисперсионного анализа подтвердили статистически значимые различия в успеваемости студентов между различными специализациями по физической культуре ( $F=5,82$ ;  $p=0,003$ ). Полученные данные позволяют утверждать, что наблюдаемые различия носят системный характер и обусловлены спецификой каждого направления подготовки, а не являются следствием случайных колебаний.

З.В. Кузнецова, А.С. Коркин (Куб. ГАУ им. И.Т. Трубилина», г. Краснодар) изучали «Роль фитнес-технологий и мобильных приложений в популяризации физической активности среди студентов» [1, С. 155–158]. Мобильные фитнес-приложения стали одними из самых популярных инструментов самоконтроля за здоровьем. Среди наиболее известных категорий можно выделить:

1. Трекеры активности: «Google Fit», «Apple Health», «Samsung Health», отслеживающие количество пройденных шагов, потраченные калории, сердечный ритм и многое другое.

2. Приложения для тренировок: «Nike Training Club», «Freeletics», «7 Minute Workout», которые предлагают готовые комплексы упражнений, адаптированные под уровень подготовки и цели пользователя.

3. Платформы для йоги и медитаций: «Headspace», «Calm», «Insight Timer» и др., помогают пользователю не только заниматься физически, но и заботиться о психическом здоровье.

4. Сервисы питания и контроля веса: «MyFitnessPal», «FatSecret», «Lifesum», позволяющих планировать рацион, считать калории и контролировать прогресс по снижению веса или набору мышечной массы.

Кроме того, значительное влияние на развитие фитнес-технологий оказали носимые устройства, такие как умные часы («Apple Watch», «Huawei Watch», «Garmin») и фитнес-браслеты («Xiaomi Mi Band», «Fitbit»). Эти гаджеты обеспечивают круглосуточный мониторинг физических показателей: пульса, уровня насыщения крови кислородом, фаз сна, нагрузки во время тренировок и даже стрессовых реакций организма.

Перспективной областью являются технологии дополненной реальности (AR) и виртуальной реальности (VR): приложения «Supernatural» или «Les Mills XR» создающих иммерсивную среду для занятий, делая тренировку не просто полезной, но и увлекательной.

Проведено анонимное онлайн-исследование среди 114 респондентов в возрасте от 18 до 25 лет, обучающихся Кубанского ГАУ. Результаты опроса показали, что 76 % респондентов используют мобильные фитнес-приложения, при этом самыми популярными оказались такие платформы, как «MyFitnessPal», «Nike Training Club», «Strava», «Google Fit» и «YouTube»-каналы с тренировками. Наиболее распространёнными причинами начала использования приложений стали желание похудеть (45 %), повысить уровень физической формы (38 %) и улучшить качество сна и общее самочувствие (26 %).

Более половины пользователей отметили положительное влияние приложений на их образ жизни: 61 % признались, что стали чаще заниматься спортом; 54 % указали на улучшение режима дня и качества сна; 47 % сообщили о более осознанном подходе к питанию.

**Заключение.** На конференции 2025 года в поселке Новомихайловском (очно и заочно) принимало участие более 200 специалистов из многих городов России. Материалы конференции будут размещаться на платформе РИНЦ [1].

#### Литература

1. Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: Сборник материалов XXVIII Всероссийской научно-практической конференции, г. Ростов-на-Дону, 22–26 сентября 2025 г. / Отв. ред. к.п.н., доцент Э.В. Мануйленко, А.Н. Касьяненко. – Ростов-на-Дону: РГЭУ (РИНХ), 2025. – 484 с. – Текст: электронный.

УДК 796.431.12

## ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПРЫЖКА В ВЫСОТУ СПОСОБОМ «ФОСБЕРИ-ФЛОП» НА ОСНОВЕ МЕТОДА РАСЧЛЕНЕННО-КОНСТРУКТИВНОГО УПРАЖНЕНИЯ

**А.С. Мартюшев, В.В. Чёмов, Н.Ю. Петров, И.Н. Батырь**

*Волгоградская государственная академия физической культуры, Российской Федерации*

e-mail: martyushev.85@bk.ru

e-mail: chemov58@mail.ru

**Аннотация.** В статье представлены результаты интеграции в тренировочный процесс юных легкоатлетов экспериментальной программы начального обучения технике прыжка в высоту способом «Фосбери-флоп» на основе метода расчлененно-конструктивного упражнения. Определены особенности и правила применения метода расчлененно-конструктивного упражнения в тренировке легкоатлетов на этапе начальной подготовки. Полученные экспериментальные данные позволили констатировать, что последовательное разучивание одном тренировочном занятии простых технических элементов и соединение в единое сложное движение позволяет оптимизировать и ускорить процесс начального обучения технике прыжка в высоту способом «Фосбери-флоп». Практическое применение результатов исследования позволит оптимизировать процесс начального обучения технике прыжка в высоту способом «Фосбери-флоп» в технической подготовке юных легкоатлетов.

**Ключевые слова:** начальное обучение, прыжок в высоту, метод расчлененно-конструктивного упражнения, техническая подготовка, «Фосбери-флоп».

## TEACHING THE TECHNIQUE OF THE HIGH JUMP USING THE “FOSBURY FLOP” METHOD BASED ON THE DISSECTION-CONSTRUCTIVE EXERCISE METHOD

**A.S. Martyushev, V.V. Chemov, N.Yu. Petrov, I.N. Batyr**

*Volgograd State Academy of Physical Culture, Russian Federation*

**Abstract.** The article presents the results of the integration into young athletes' training process the experimental program of initial training of the high jump technique using the "Fosbury flop" method based on the method of dissection and constructive exercise. The features and rules of application of the dissection-constructive exercise method in the training of athlete sat the initial training stage are determined. The experimental data obtained allowed us to state that the consistent unlearning of simple